

Le judo, simple et clair

Une histoire en bref

Né en 1882 à Tokyo, le judo est créé par Jigoro Kano au Kōdōkan. Il modernise le ju-jitsu en retirant les techniques dangereuses pour en faire une méthode d'éducation complète, sans coups ni percussions. La discipline devient olympique en 1964 (Tokyo) pour les hommes et en 1992 (Barcelone) pour les femmes.

Nos deux boussoles

Seiryoku Zenyo — la meilleure utilisation de l'énergie : viser l'efficacité avec posture, équilibre et timing plutôt que la force brute.

Jita Kyōei — entraide et prospérité mutuelle : on progresse ensemble, avec bienveillance. Sans partenaire, pas de judo.

Ce qu'on pratique au dojo

Ukemi : apprendre à chuter sans se blesser, la base de la confiance.

Nage-waza : les projections debout (déséquilibre, entrée, exécution).

Ne-waza : le travail au sol (immobilisations, étranglements et clés de bras), enseignés de manière contrôlée et dans le respect des règles officielles.

Randori : assauts éducatifs pour tester ses solutions en mouvement, sans esprit de "combat à tout prix".

Kata : formes codifiées pour affiner précision, distance, respiration et intention.

Un cadre qui éduque

Le judo s'appuie sur un code moral largement partagé : politesse, courage, sincérité, honneur, modestie, respect, contrôle de soi, amitié. Concrètement : salut (rei), hygiène, ponctualité, écoute et entraide entre anciens et débutants.

Une progression lisible

On avance par ceintures (kyu, puis dan), validées sur des critères techniques, tactiques et d'engagement.

Enfants : coordination, équilibre, respect des règles par le jeu.

Ados & Adultes : condition physique, confiance, gestion du stress.

Loisir ou compétition : chacun fixe ses objectifs, nous accompagnons le projet de chaque judoka.

Sécurité & esprit de club

Nos séances sont progressives : échauffement spécifique, apprentissage des chutes, binômes équilibrés, matériel adapté. L'ambiance est conviviale et exigeante : on vient se dépasser, toujours dans le respect de l'autre.

Pourquoi commencer ?

Le judo développe force utile, mobilité, maîtrise de soi et respect. C'est un sport accessible et motivant qui apprend à tomber... et à se relever. Que tu cherches bien-être, performance ou simplement le plaisir d'apprendre, tu trouveras ta place sur le tatami.